

Kristeligt Dagblad

LIV & SJÆL | 13.02.20 KL. 00:00

Simone tegner sig ud af angsten: "Jeg overtænker, jeg overføler, jeg overelsker"

Tegneren Simone Thorup Eriksen kan ikke huske et liv uden angst, men hun nåede at stifte familie, inden hun fik ord for sin lidelse. Det kan være svært at forklare, hvordan angst opleves. Det forsøger hun nu med en grafisk fortælling



Else Marie Nygaard
Journalist



"Jeg vil helst tegne otte timer dagligt. Når jeg tegner, har angsten ikke adgang. I dag kan jeg se, at sådan har mønstret været, siden jeg var barn," siger Simone Thorup Eriksen. – Foto: Frank Cilius/Ritzau Scanpix.

Det begyndte med tilbagevendende mavesmerter. Simone Thorup Eriksen var omkring 10 år, da hun begyndte at døje med dem. Hendes forældre tog hende til den praktiserende læge, og hun kom på Kolding Sygehus til nærmere undersøgelser. Hun forsøgte selv at regne ud, hvad der kunne få mavepinen til at forsvinde. Fik hun ondt i maven en morgen efter at have spist en bolle med solsikkefrø, vidste hun, at hun ikke skulle spise den slags boller igen. Fik hun ondt i maven efter at have spist rugbrød, undgik hun rugbrød, og som tiden gik, blev det mere kompliceret at spise.

Simone Thorup Eriksen havde lidt flere sygedage end de andre elever i klassen, men på trods af den hæmmende mavepine havde hun også gode klassekammerater og var i

øvrigt en ivrig hestepige, som tilbragte mest mulig tid i stalden sammen med sin hest. Og så tegnede hun. Mavepinen slap, når hun sad med sine tegneredskaber.

Da lægerne ikke umiddelbart kunne forklare hendes smerter, blev hun sendt til scanning, og det bekymrede hende. Når de ville scanne hende, var det sikkert rigtigt, det, hun gik og frygtede: at hun var dødeligt syg. Måske var det også derfor, hendes hjerte bankede ukontrolleret. Derfor hun havde kvalme. Derfor hun ikke kunne trække vejret. Derfor hun blev svimmel.



Scanningen viste imidlertid ikke noget unormalt, og forældrene sørgede for, at hun kom til psykolog. Men Simone Thorup Eriksen husker det som en slags ordsuppe, som hun ikke kunne bruge til noget, for hendes krop fortalte hende, at hun var fysisk syg. En enkelt sekvens af en samtale med en psykolog i teenagetiden står stadig i dag klar for hende. Hun havde fortalt, at hun måtte ringe til sin far og søster og tjekke, at alt var vel,

når hun hørte en ambulance. For lyden af sirenen gjorde det svært for hende at trække vejret. Da hun beskrev det, sagde psykologen:

”Det er et ekstremt behov, du har, for at vide, at dem omkring dig er o.k.”

Simone Thorup Eriksen sagde ikke noget til psykologen, men tænkte, at det vel var meget normalt, for inde i hende havde det altid været sådan. Hun fik ikke fortalt, at det stort set kun var, når hun tegnede, hun kunne styre sine tanker. Hun undlod også at fortælle psykologen om de gange, hvor hun havde haft virkelig ondt i maven, fordi hendes far ikke skulle være på kontoret i Kolding, men skulle til et møde i Vejle. De dage fulgtes hun ofte med ham på arbejde. Og så var alt bedre.

Simone Thorup Eriksen fylder 33 år i næste måned og er en succesfuld autodidakt tegner, der er kendt for sin sikre, men enkle streg. Hun har altid vidst, at hun gerne ville være selvstændig, og det er hun blevet med tegnestue, webshop, egne udgivelser, opgaver for flere forlag og et hoved, hvor idéerne myldrer frem. Hun har tegnet malebøger, børnebøger og opskriftsbøger, og i efteråret kom en perlebog, som hun har lavet sammen med sin ældste datter. I næste uge udkommer endnu en bog fra hendes hånd. ”Det er okay at føle” hedder bogen, som hun både har tegnet og skrevet. I bogen skriver hun, at hun overtænker, overføler og overelsker, og som hun sidder der i vintersolen på den anden side af spisebordet i hjemmet i Kolding og fortæller sin historie, kan man mærke, at hendes leg med sproget har rod i en virkelighed, hvor der føles stærkt.

Bogen er en grafisk fortælling om at leve med angst, for i dag ved hun, at de mange fysiske gener i barndommen og ungdommen skyldtes angst. Eller som hun siger:

”Det er bare angst, selvom der ikke er meget ’bare’ ved angst.”

Hun kan nærmest fysisk genkalde sig den lettelse, hun mærkede, da hun for ni år siden første gang sad over for en psykoterapeut, som sagde:

”Simone. Du fejler ikke noget. Det er bare angst.”

”Jeg sagde til hende, at det var meget muligt, at det kunne være, at jeg også havde angst, men at der jo bestemt også må være noget andet galt med min krop.”

Psykoterapeuten tog en avisartikel frem med en liste over fysiske symptomer ved angst, og her kunne Simone Thorup Eriksen genkende de symptomer, hun havde registreret i sin krop, stort set så længe hun huskede. Godt nok havde hendes far flere gange kærligt sagt til hende, at hun bekymrede sig for meget, og at det var hendes tanker, som gav hende de fysiske gener, men ingen havde før sagt, at hun led af angst.

”Nu sad jeg over for en fagperson, som tilmed kunne fortælle mig, at hun selv havde lidt af angst, og hun lovede mig, at vi kunne få det til at forsvinde.”

Inden Simone Thorup Eriksen fandt vej til psykoterapeuten, var hun og ægtefællen Søren Thorup Eriksen blevet forældre til Haley. Simone var 18 år, og Søren var 17 år, da de forelskede sig. Den lille pige var et ønskebarn, da hun kom i 2011.

”Som barn og ung var det jo bare mig, men da vi fik Haley, kom der en ny frygt ind i mit liv,” siger hun.

En dag, hvor hun sad og ammede datteren, begyndte hendes hjerte at hamre. Hun fik det fysisk dårligt og måtte rejse sig. Hendes ægtefælle var også i stuen, så han holdt den lille pige, som græd, mens Simone Thorup Eriksen gik rundt ude på gaden.

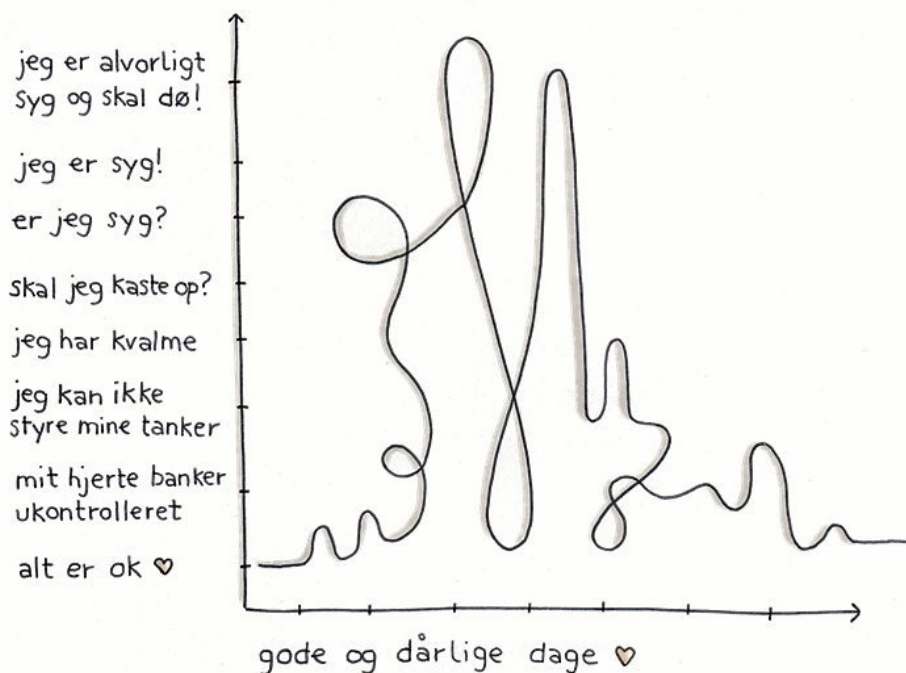
”I dag ved jeg, at det var et angstanfald, men dengang havde jeg ikke ord for det. Og jeg vidste virkelig ikke, hvad jeg skulle gøre. Vi havde fået det mest fantastiske væsen, og jeg følte samtidig, at der skete noget frygteligt inde i mig.”

Efter flere års intensiv terapi har hun fået en anden forståelse for sit sind samt en række konkrete redskaber til at aflede den generaliserede angst og sygdomsangsten. Det hele er blevet meget bedre, men hun kan stadig få anfald. Hun beskriver, hvordan hun for halvandet år siden havde et voldsomt angstanfald.

”Du skal forestille dig, at du ser dit barn blive kørt over ude på vejen, uden at du kan gøre noget. Den følelse er du i, og det slipper dig ikke. Du kan ikke trække vejret, så bliver du svimmel, og det huler for dine ører, og du tænker, at nu er jeg helt bestemt dødeligt syg. Bagefter kommer der en træthed. Selvom jeg ikke har været fysisk aktiv, har jeg det, som om jeg har dyrket ekstrem sport i flere dage, og jeg sover nærmest i to døgn.”

Da Simone Thorup Eriksen havde hvilet sig efter angstanfaldet, besluttede hun og ægtefællen, at de skulle have en fridag sammen, hvor de så serier, mens deres to piger var i skole og dagpleje. At se serier er en af de ting, hun gør for at aflede sin angst. I en pause mellem serierne satte hun sig og tegnede et diagram, som viser angsten, og et andet, som viser, hvordan krop, hjerte og tanker kan blive helet. Hun besluttede sig for at dele de to tegninger på sin profil på det sociale medie Instagram, hvor hun i forvejen deler nyt om sine tegninger og projekter. Den dag glemmer hun ikke.

ANGSTDIAGRAM



Da Simone Thorup Eriksen delte to diagrammer over sin angst på det sociale medie Instagram, skrev hundredvis kommentarer til hende om deres egne erfaringer. – Tegning: Simone Thorup Eriksen.

Hun fik over 300 kommentarer til diagrammerne og tilsvarende mange personlige beskeder fra mennesker, som skrev om egne erfaringer med angst. De næste mange dage brugte hun på at besvare hver enkelt henvendelse, og hun skriver stadig med nogle af de personer, hun kom i kontakt med ved den lejlighed.

”Da jeg fik at vide, at det var angst, kendte jeg ikke andre, som havde angst, selvom jeg kunne læse, at det var udbredt,” siger hun i dag.

Hun lavede flere tegninger om angst, som hun delte, og folk skrev tilbage, at tegningerne hjalp dem til at illustrere for deres omgivelser, hvordan de havde det. Sådan opstod idéen til bogen.

”Hvis jeg kan hjælpe andre med at sætte ord og billeder på og samtidig vise, at de sværeste dage ikke varer ved, finder jeg det virkelig meningsfuldt.”

På en af bogens sidste sider har hun tegnet tre kuffertyper, som udtrykker hendes forhold til angsten. Som barn og ung slæbte hun på en kæmpe kuffert. Siden fik hun hjælp, og kufferten blev mindre. I dag er hendes kuffert ikke meget større end en håndtaske, men hun tror, angsten altid vil være en del af hendes liv. De sidste ni år har hun lært, hvad

hun kan gøre for at forebygge, og hun ved eksempelvis, at angstanfald kan komme, når hun i perioder har arbejdet for intenst og forsømt en regelmæssig rytme i forhold til kost og hvile.

Ser hun ikke selv tegnene på, at hun bevæger sig i en usund retning, har hun en aftale med sin mand om, at han slår alarm, hvis hun begynder at opstille en masse regler for sig selv, som begrænser hende.

”Så siger Søren til mig, at nu er det ved at tippe, og så kan jeg slette alle mine regler.”

- Vejtrækning. En rolig vejtrækning forebygger optræk til angst.
- Bevægelse. At gå en tur har en positiv effekt på psyken.
- Afledning. At se en serie eller samle familien til et spil kort.

- Født i 1987. Autodidakt tegner og iværksætter.
- Er gift med Søren Thorup Eriksen. Familien tæller desuden Haley på ni år og Ellie på tre år.
- Hendes bog ”Det er okay at føle” udkommer på forlaget Grønningen 1 den 27. februar.